

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada kelas XI-8 dan Kelas XI-9 khususnya siswa laki-laki dan kelas XI-7 siswa laki – laki dan perempuan SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 16-17 tahun. Tes ini terdiri dari 4 item yaitu tes *V sit and reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squat thrust* 30 detik dan *Pacer test*, sedangkan hasil belajar menggunakan nilai raport PJOK pada semester 1. Pada deskripsi hasil penelitian diperoleh data yang meliputi nilai terbesar, nilai terkecil, nilai rata-rata, simpangan baku, dan varians dari masing masing variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat. Berikut ini deskripsi data penelitian.

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar
Nilai tertinggi	4,5	90
Nilai terendah	1,5	80
Rata rata	2,94	86,53
Simpangan baku	0,71	1,98
Varians	0,51	3,90

4.1.1 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

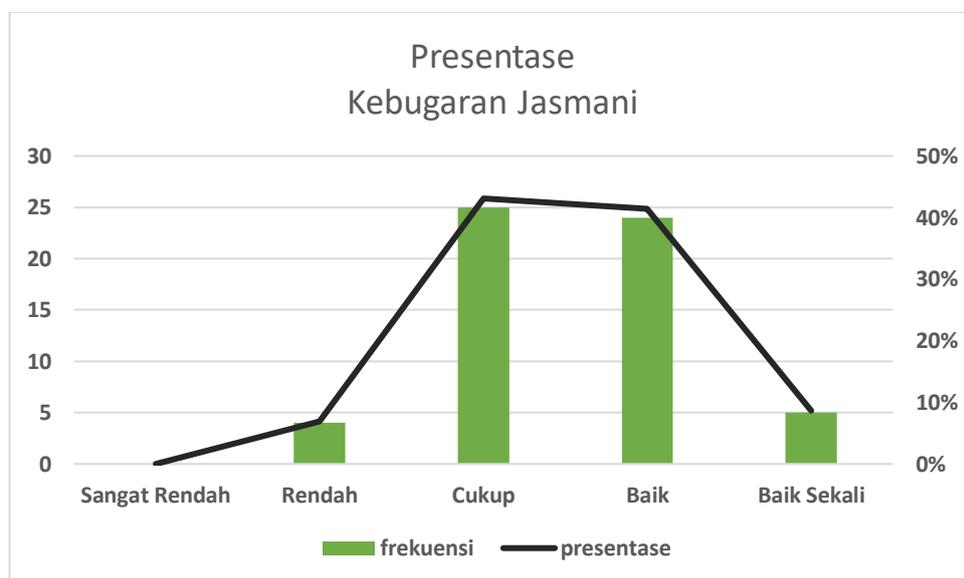
Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4 1 distribusi hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%

Rendah	4	7%
Cukup	25	43%
Baik	24	41%
Baik Sekali	5	9%
Jumlah	58	100%

Lebih jelasnya data Tingkat Kebugaran Jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4. 1 Grafik hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 adalah 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, 7% masuk dalam kategori rendah, 43% masuk dalam kategori cukup, 41% masuk dalam kategori baik, 9% masuk dalam kategori sangat baik. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 adalah cukup.

Dilihat bahwa hasil penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 tampak pada tabel berikut.

Tabel 4 2 Hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

VARIABEL	BOBOT	NILAI	PROPORSI NILAI
PACER	50	2	1
SQUAD THRUST	20	3	0,6
SIT UP	20	2	0,4
V SIT AND REACH	10	4	0,4
JUMLAH			2,4

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dari beberapa item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan nilai proporsi sebesar 2,4 dimana diartikan tingkat kebugaran siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 adalah cukup.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti paparan berikut.

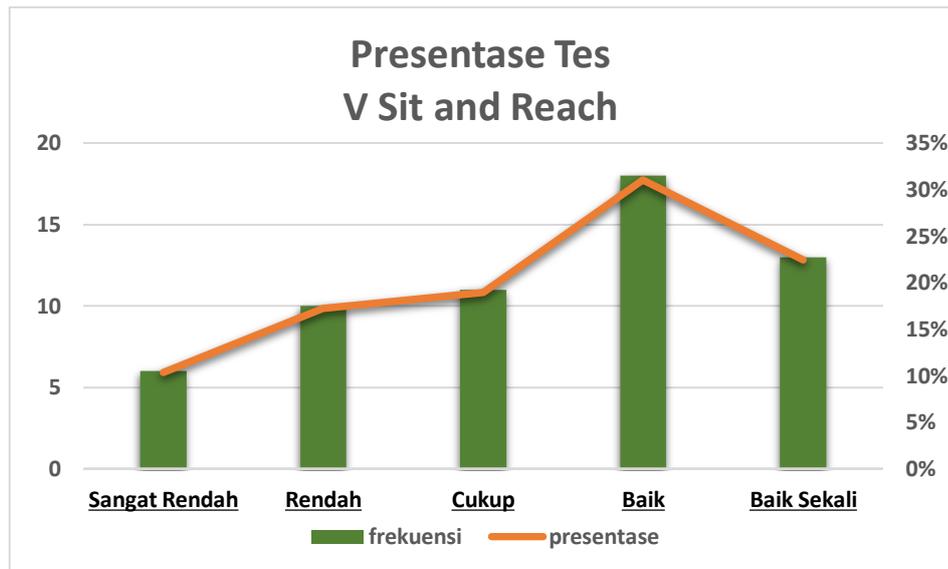
4.1.1.2 Hasil Tes *V Sit and Reach*

Hasil tes *V Sit and Reach* siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2013/2024 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4 3 distribusi hasil tes *V Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	6	10%
Rendah	10	17%
Cukup	11	19%
Baik	18	31%
Baik Sekali	13	22%
Jumlah	58	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.:



Gambar 4. 2 Grafik hasil tes V Sit and Reach

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes *V Sit and Reach* siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung adalah 10% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, 17% masuk dalam kategori rendah, 19% masuk dalam kategori cukup, 31% masuk dalam kategori baik, 22% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 adalah baik.

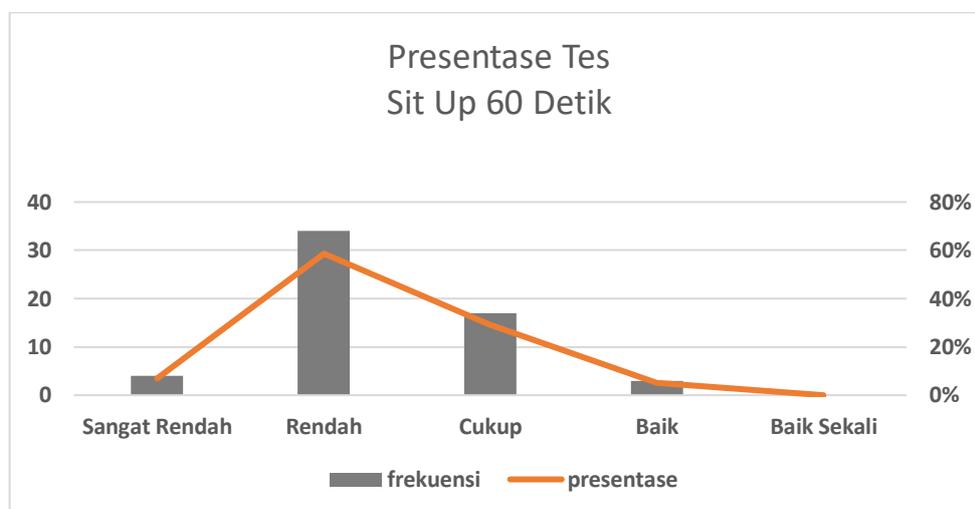
4.1.1.3 Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik

Hasil tes *Sit Up* 60 detik siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun 2023/2024 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4 4 distribusi hasil tes *Sit Up* 60 detik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	4	7%
Rendah	34	59%
Cukup	17	29%
Baik	3	5%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	58	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4. 3 Grafik hasil tes Sit Up 60 detik

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes *Sit Up* 60 detik siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung adalah 7% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, 57% masuk dalam kategori rendah, 29% masuk dalam kategori cukup, 5% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 adalah rendah.

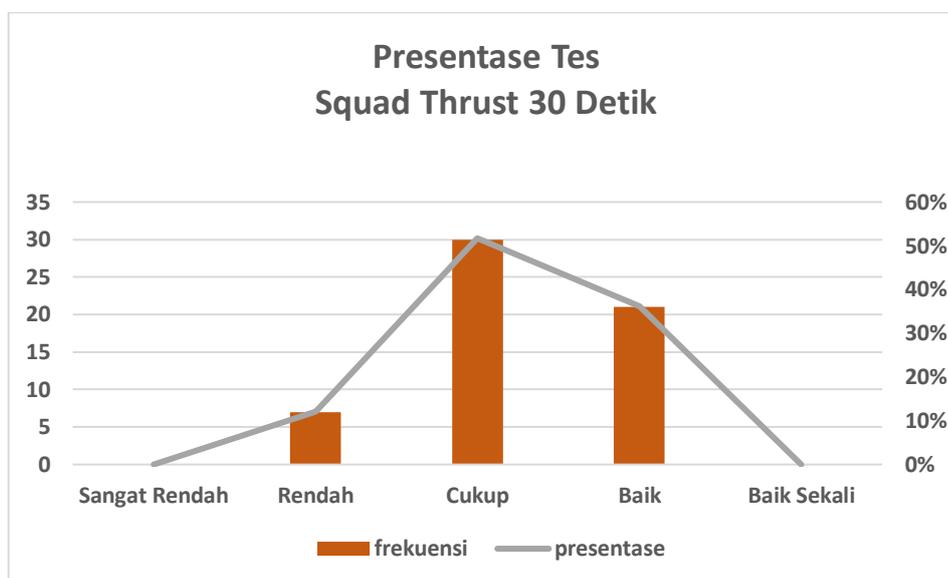
4.1.1.4 Hasil Tes *Squad Thrust* 30 Detik

Hasil tes *Squad Thrust* 30 detik siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4 5 distribusi hasil tes *Squad Thrust* 30 detik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	7	12%
Cukup	30	52%
Baik	21	36%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	58	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.:



Gambar 4. 4 Grafik hasil tes Squad Thrust 30 detik

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes *Squad Thrust* 30 detik siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung adalah 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, 12% masuk dalam kategori rendah, 52% masuk dalam kategori cukup, 36% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 adalah cukup.

4.1.1.4 Hasil Tes *Pacer*

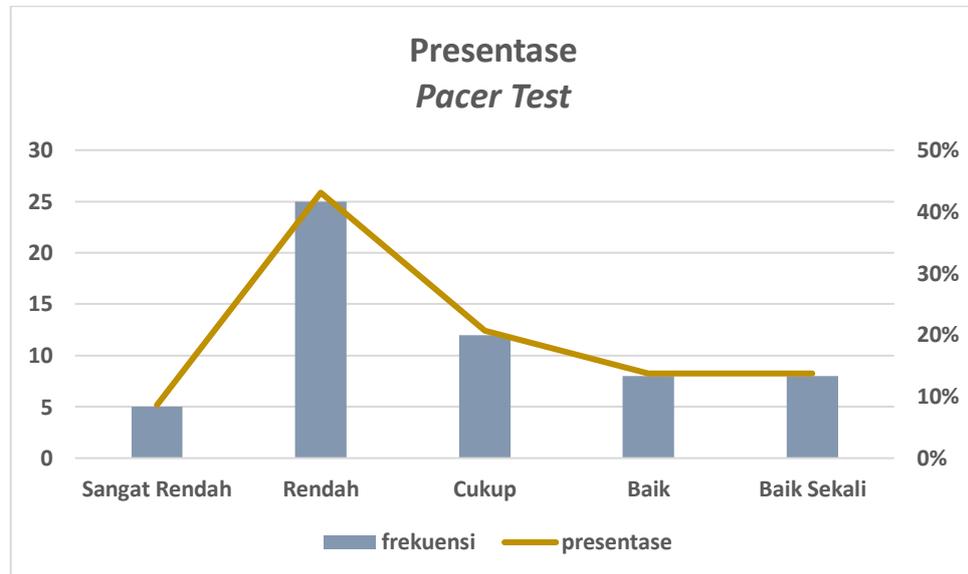
Hasil tes *Pacer* siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4 6 distribusi hasil tes *Pacer*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	5	9%
Rendah	25	43%
Cukup	12	21%
Baik	8	14%
Baik Sekali	8	14%

Jumlah	58	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.:



Gambar 4. 5 Grafik hasil tes Pacer

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes *Pacer* siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung adalah 9% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, 43% masuk dalam kategori rendah, 21% masuk dalam kategori cukup, 14% masuk dalam kategori baik, 14% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 adalah rendah.

4.1.2 Hasil Belajar PJOK

Gambaran hasil belajar siswa kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui rata-rata hasil belajar adalah baik. Lebih jelasnya berikut ini disajikan hasil belajar siswa kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 yang disajikan dalam tabel distribusi berikut.

Tabel 4.7 Distribusi hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	48	83%
Baik Sekali	10	17%
Jumlah	58	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.:



Gambar 4. 6 Grafik hasil belajar

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung adalah 0% memiliki kategori yang sangat rendah, 0% masuk dalam kategori rendah, 0% masuk dalam kategori cukup, 83% masuk dalam kategori baik, 17% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 adalah baik.

4.2 Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi klasik dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung. Sebelum menganalisis data dilakukan uji asumsi klasik data awal yaitu uji normalitas. Uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis akan diuraikan sebagai berikut.

4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Data yang akan di uji adalah data hasil tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung.

Dasar pada pengambilan keputusan pada uji normalitas yang pertama yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal. Sedangkan, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal

Tabel 4 8 distribusi uji normalitas data

Tests of Normality		
Kolmogorov-Smirnova^a		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		58
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.02292858
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.101
	Negative	-.107
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.096

Berdasarkan hasil dari uji normalitas pada tabel diatas menggunakan aplikasi SPSS versi 29.0 bisa diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,096 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau bisa ditulis $0,096 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar berdistribusi normal.

4.2.2 Uji linearitas

Uji linearitas data dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Data yang akan di uji adalah data hasil tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung.

Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas yaitu jika nilai Sig. *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan, jika nilai Sig. *deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 4 9 distribusi uji linearitas data

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar* Kebugaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	31.348	12	2.612	.615	.818
		Linearity	.590	1	.590	.139	.711
		Deviation from Linearity	30.758	11	2.796	.658	.769
	Within Groups		191.083	45	4.246		
	Total		222.431	57			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas pada tabel diatas menggunakan aplikasi SPSS versi 29.0 bisa diketahui nilai *deviation from linearity* sebesar 0,769 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau bisa ditulis $0,769 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (Kebugaran jasmani) dan variabel terikat (Hasil Belajar).

4.2.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung. Uji hipotesis ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 29.0. dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh tabel sebagai berikut.

Tabel 4 10 distribusi hasil korelasi tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar

		Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.413**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	58	58
Hasil Belajar	Pearson Correlation	.413**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	58	58

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis yaitu:

Ho: tidak ada hubungan antara data hasil Tes kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar

Ha: ada hubungan antara data hasil Tes kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar

Dari hasil uji korelasi diatas untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai Sig < 0,05 maka Ho ditolak, sebaliknya jika nilai Sig > 0,05 maka Ho diterima. Dari tabel output di atas terlihat Sig = 0,001 < 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan ada korelasi atau hubungan antara data hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar. Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut $r = 0,413$. Hal ini menunjukkan nilai dengan tingkat hubungan dan korelasi sedang. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara data hasil TKPN dan data hasil belajar adalah sedang.

Tabel 4 11 interpretasi nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

(Sumber: Sugiyono, 2013: 184)

Berdasarkan tabel interpretasi nilai r (Sugiyono, 2013: 184), nilai $r = 0,413$ termasuk dalam kriteria sedang. Jadi korelasi antara data hasil TKPN dan data hasil belajar adalah sedang.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan bahwa Tingkat kebugaran jasmani pada siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung secara keseluruhan diketahui bahwa yang mempunyai kebugaran jasmani baik sekali 9% (5 siswa), Baik 41% (24 siswa), cukup sebanyak 43% (25 siswa), rendah 7% (4 siswa), sangat rendah 0% (0 siswa). Hasil perhitungan kebugaran dari beberapa item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan nilai proporsi sebesar 2,4.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung termasuk kategori “Cukup”. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori “Cukup” yang paling tinggi yaitu 43% dan nilai proporsi sebesar 2,4. Jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik berarti siswa dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sebagaimana yang diungkapkan Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) yakni kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Agung Ramadhani, 2024

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMAN 12 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan bahwa hasil belajar PJOK pada siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung secara keseluruhan diketahui bahwa yang mempunyai hasil belajar dalam kategori baik sekali 17% (10 siswa), baik 83% (48 siswa), cukup sebanyak 0% (0 siswa), rendah 0% (0 siswa), sangat rendah 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata hasil belajar PJOK pada siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung termasuk dalam kategori “Baik”. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori “Baik” yang cukup tinggi yaitu 83%. Jadi bisa dilihat bahwa hasil belajar PJOK pada siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung berdasarkan hasil dari analisis data adalah baik.

Masalah yang ingin diungkap pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dan korelasi signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, terdapat korelasi signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung. Hasil analisis korelasi antara variabel kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa menunjukkan korelasi positif sebesar 0,413 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Artinya besaran koefisien korelasi tersebut menurut Sugiyono (2011) berada pada aras sedang yakni 0,40 - 0,599. Dengan hasil korelasi positif ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula hasil belajarnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah kebugaran jasmani siswa maka semakin rendah pula hasil belajar sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

Pada hakikatnya, kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktifitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Kebugaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kebugaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pengajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal.

Kualitas kecerdasan intelektual individu dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam meraih kesuksesan belajar. Namun keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi belajar tersebut dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal.

Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah. Kondisi psikologis salah satunya adalah persepsi.

Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Suharsimi Arikunto, 2008:110). Penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar (Poerwodarminto, 2003). Jadi prestasi belajar penjas adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya hasil belajar yang baik pula (Semarang & Rhestu, 2013).

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian diatas terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024 dalam kriteria sedang dengan korelasi positif sebesar 0,413. Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan (Semarang & Rhestu,

2013) dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung tahun 2013 dalam kriteria sedang dengan korelasi positif besarnya nilai r yaitu 0,620. Kemudian juga diperkuat oleh temuan (Destriana et al., 2022) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 23 Palembang khususnya kelas 7 dalam kriteria kuat dengan korelasi sebesar 0,788.